

**ARCInfo**

VENDREDI 6 MAI 2022

Ce supplément ne peut pas être vendu  
séparément



« BCN

**TOUR**

2022

REPORTAGE  
ET CLASSEMENTS  
PAR CATÉGORIE



PHOTO: MURIEL ANTILLE

**LE LANDERON**

3<sup>E</sup> ÉTAPE  
4 MAI 2022



**BLOQUEZ  
VOTRE  
TAUX**

**EMPÊCHEZ  
VOTRE TAUX  
HYPOTHÉCAIRE  
DE PRENDRE  
L'ASCENSEUR.**

[www.bcn.ch/ph](http://www.bcn.ch/ph)

 **BCN**

# Adopter la «course minimaliste»: quèsaco?

**TECHNIQUE** Amortir les foulées avec les muscles plutôt qu'avec les articulations: c'est la «course minimaliste». Explication avec le traileur Christophe Nonorgue.

PAR SAMUEL CALANI

3e étape  
**Le Landeron**  
4 mai 2022 · 11,3 km

La rencontre avec ce sportif d'exception se fait dans un café et non autour d'une piste d'athlétisme. Christophe Nonorgue commande un Coca. «Un peu de sucre me fera du bien», glisse-t-il. Il vient de faire 6 heures d'entraînement avec 5000 mètres de dénivelé positif. Cela pose le cadre d'entrée de jeu. Mais comment trouver 6 heures un lundi? «J'ai de la chance de faire un magnifique métier avec des horaires flexibles», s'amuse-t-il. Le Neuchâtelois de 41 ans est professeur de mathématiques et de sport au collège du Mail. Il est aujourd'hui considéré comme un athlète accompli et participe aux compétitions les plus fameuses de Suisse, telles que l'UTMB et le Swiss Peak Trail. Des performances possibles grâce à beaucoup d'entraînements, mais aussi une technique de course particulière.

## Courir plus avec moins

Christophe Nonorgue a pris un virage à 180 degrés en 2015. «Je ressentais de méchantes douleurs dans les articulations, comme des tendinites, dès que je passais le seuil des 50 km. Cela m'empêchait d'atteindre mon objectif de l'époque», confie-t-il. Son premier réflexe est alors d'accuser le matériel: «Je suis allé en magasin pour acheter des baskets avec plus d'amortis, mais cela a empiré.» Puis un jour, il découvre le site internet «La clinique du coureur», du physiothérapeute Blaise



En trail ou en plaine, la «course minimaliste» permet d'aller plus loin sans douleurs. DR

Dubois, qui prône la course minimaliste. «Il donne des conseils pour changer sa technique en effectuant de très petites foulées sur la pointe des pieds, de manière à ce que les muscles amortissent les chocs, et non les articulations.» Avant d'ajouter: «On pense instinctivement que faire de plus grandes foulées nous fera courir plus vite. En réalité, cela nous fait attaquer avec le talon, ce qui n'est pas naturel et provoque des problèmes d'articulations. Les chaussures avec de grosses semelles sont la conséquence de cette erreur.» Il chausse donc des baskets avec de fines semelles. Toutefois, il nuance: «Il ne faut pas juste acheter ce matériel et penser que ça

ira. Il faut se muscler la plante des pieds et les mollets, mais surtout travailler sa technique. J'ai mis trois ans pour maîtriser cette pratique.»

Un conseil pour amorcer un pareil changement? «Lorsqu'on court sur la pointe des pieds, automatiquement on accélère notre foulée et on peut se cramer. Au début, il faut viser 180 pas par minute, plutôt que se focaliser sur la technique pure.» Puis de compléter: «Mais surtout, il faut faire des essais et des erreurs pour apprendre.»

Christophe Nonorgue a sa propre vision de ce sport: «Avant, je faisais du bodybuilding. Cela exige une discipline alimentaire et des entraînements calculés sur me-

sure. En me mettant à la course à pied, j'ai voulu casser cette habitude.» En effet, il s'entraîne sans plan nutritif et sportif, le plaisir est son seul mot d'ordre.

«Ce que j'aime avant tout dans ce sport, c'est de se lancer des défis et de jouer avec ça», confie le Neuchâtelois. À propos de challenge, il projette de battre le record de dénivelé positif en 24 heures prochainement. C'est pourquoi il ne participe pas au BCN Tour 2022, car «cette belle compétition ne rentre pas dans mon calendrier de cette année.»

VENDREDI PROCHAIN  
VOTRE SUPPLÉMENT BCN TOUR  
4e étape  
**La Chaux-de-Fonds**

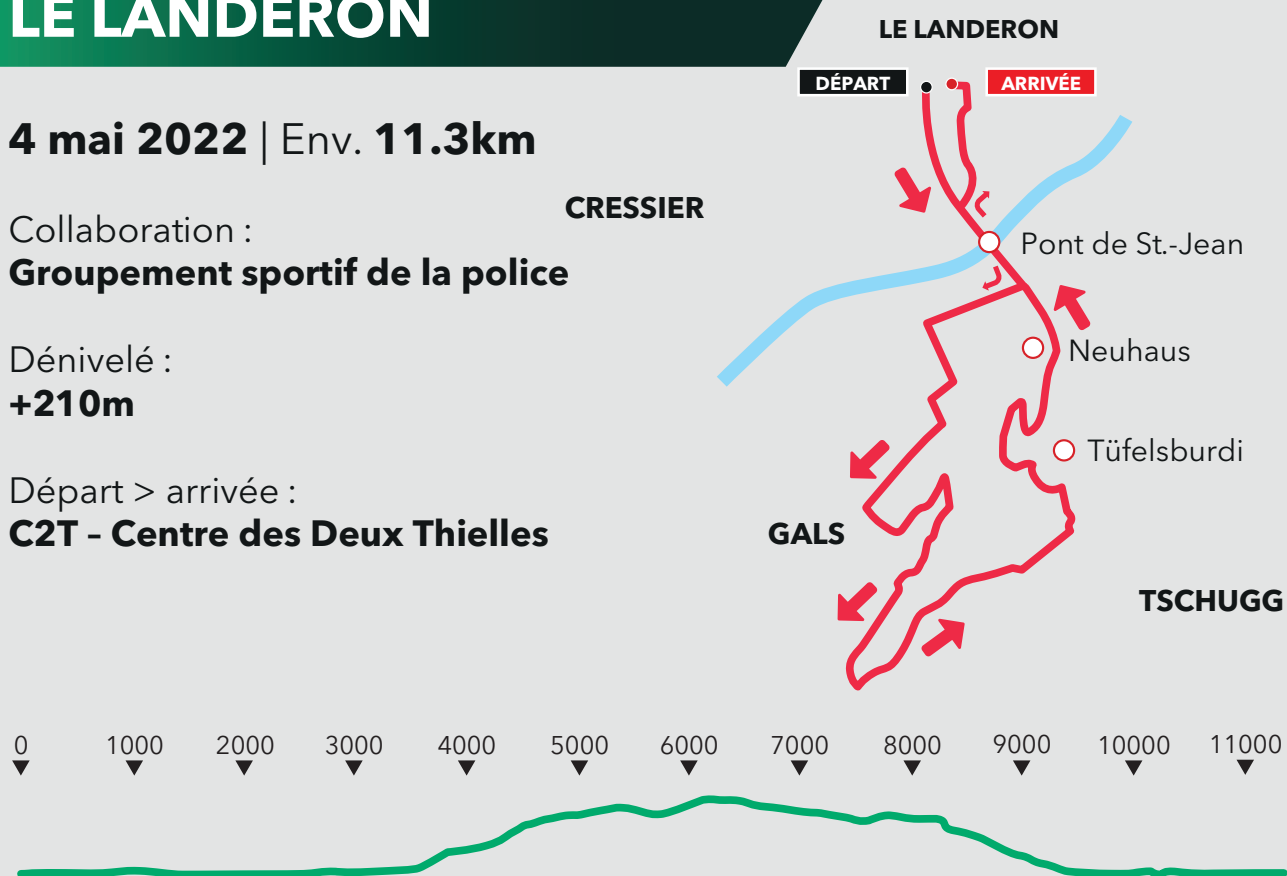
## LE LANDERON

4 mai 2022 | Env. 11.3km

Collaboration :  
**Groupement sportif de la police**

Dénivelé :  
**+210m**

Départ > arrivée :  
**C2T - Centre des Deux Thielles**



## LA CHAUX-DE-FONDS

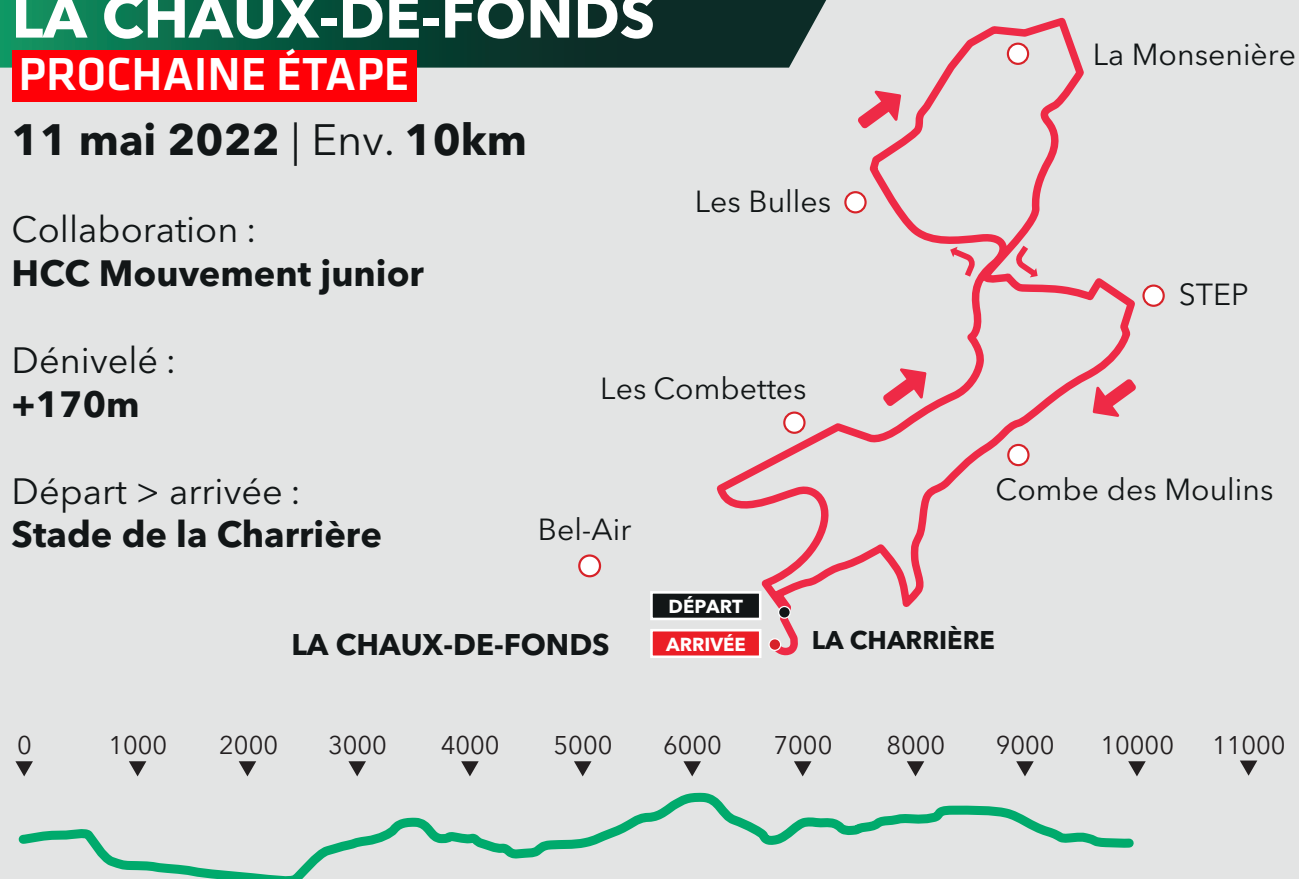
**PROCHAINE ÉTAPE**

11 mai 2022 | Env. 10km

Collaboration :  
**HCC Mouvement junior**

Dénivelé :  
**+170m**

Départ > arrivée :  
**Stade de la Charrière**



## Messieurs

## Elite M20

1. Sintes Gabriel	Rochefort	39:06,5	38. Fahrni M.-Valentin	Rochefort	48:02,3	81. Blanchet Jérémy	La Chaux-du-Milieu	53:32,1	124. Roy Quentin	Ponts-de-Martel	58:19,2
2. Soguel Archibald	Neuchâtel	39:19,0	39. Méan Baptiste	Chavannes/Renens	48:18,4	82. Mandra Francesco	Neuchâtel	53:36,6	125. Rapin Sam	Corcelles/Payerne	58:21,1
3. Buonocore Ivan	Neuchâtel	40:39,7	40. Andrighetto Matteo	Gland	48:20,6	83. Simonet Gaëtan	La Chaux-de-Fonds	53:59,9	126. Di Dio Davide	Neuchâtel	58:23,3
4. Bonfils Loris	Le Mont	41:23,1	41. Walter Armando	Neuchâtel	48:38,1	84. Fasquel Lucas	Montmolin	54:02,4	127. Salvadé Etienne	Fontainemelon	58:45,6
5. Noël Loïc	Hauterive	41:37,6	42. Glauser Tristan	Chézard-St-Martin	48:39,6	85. Jean-Mairot Valentin	La Chaux-de-Fonds	54:13,4	128. Laval-Gilly Sébastien	La Chaux-de-Fonds	58:56,8
6. Risse TERENCE	La Chaux-de-Fonds	41:37,6	43. Umana Bryan	St-Blaise	48:52,5	86. Barski Luca	Colombier	54:18,8	129. Cometti Adrien	Neuchâtel	59:24,8
7. Houle Thomas	Neuchâtel	41:40,1	44. Giusto Gianni	Gampelen	49:23,5	87. Tripiciano Stefano	Bôle	54:18,8	130. Gonzalez Nicolas	Neuchâtel	59:37,9
8. Ratano Mirko	Colombier	42:05,3	45. Ebel Antoine	Bevaix	49:28,0	88. Le Signor Théo	Morges	54:19,1	131. Bigler Romain	Le Landeron	59:39,5
9. Molleyres David	Neuchâtel	42:44,3	46. Sudries Jean-Claude	Neuchâtel	49:36,3	89. Alonso Hugo	Couvet	54:35,7	132. Turlings Breney D.	Neuchâtel	59:39,5
10. Ravier Jimmy	Le Landeron	43:16,2	47. Graf Yohan	La Chaux-de-Fonds	49:54,2	90. Cherruy Loick	La Chaux-de-Fonds	54:38,3	133. Soltas Loïc	St-Aubin-Sauges	59:45,0
11. Grandjean Antoine	La Chaux-de-Fonds	43:24,0	48. Niggli Lois	Hauts-Geneveys	49:55,1	91. Etique Quentin	Courtelay	54:39,9	134. Ramadani Flamur	Bevaix	59:46,0
12. Barras Léo	Les Ponts-de-Martel	43:44,3	49. Magnin Luca	Neuchâtel	50:08,6	92. Eigenmann Stéphane	Les Ponts-de-Martel	54:43,3	135. Rey Mathieu	Le Landeron	59:57,3
13. Paroz Justin	Colombier	44:05,4	50. Di Luca Noah	Areuse	50:24,1	93. Seker Enzo	La Chaux-de-Fonds	54:44,5	136. Gerber Samuel	Marin-Epagnier	1:00:19,5
14. Desbois Axel	Peseux	44:42,6	51. Tournoux Romain	Fi-Blancheroche	50:33,7	94. Chapatte Fabien	Vilars	54:46,8	137. Taillard Rémi	Villers-le-Lac	1:00:28,7
15. Challandes Danaé	Boudevilliers	44:58,5	52. Giordano Tristan	Le Locle	50:34,8	95. Loeffel Loïc	Le Landeron	54:50,2	138. Ryser Florent	Savagnier	1:00:30,3
16. Challandes Simon	Fontainemelon	45:08,1	53. Santschi Tristan	Le Locle	50:43,1	96. Thormann Fabrice	Schönried	54:54,2	139. Dijkstra Maxime	Chaux-de-Fonds	1:00:35,7
17. Weibel Nathan	Chézard	45:09,7	54. Gambarini Maxime	Neuchâtel	50:46,2	97. Brutillot Sébastien	Morteau	54:56,8	140. Charmont Théo	Cornaux	1:00:36,8
18. Gaudillière Pierre L.	Lausanne	45:33,0	55. Jeanfavre Yoan	La Chaux-de-Fonds	50:47,0	98. Baumann Iago	Neuchâtel	55:26,0	141. Habegger Alain	Hauterive	1:00:37,5
19. Beysens Jona	St-Blaise	45:35,3	56. Fuhrer Romain	Bevaix	50:55,5	99. Sebhatu Senay	Marin	55:46,9	142. Glauser Arnaud	Valangin	1:00:40,2
20. Voeffray Cyrille	Nods	45:38,7	57. Moser Alexandre	Hauts-Geneveys	51:10,0	100. Buonocore Fabio	Boudry	55:49,2	143. Stamm Jérôme	Areuse	1:00:48,4
21. Jacot Jérôme	La Chaux-de-Fonds	45:40,5	58. Gutknecht Raphaël	Marin	51:12,1	101. Cossentino Alan	Neuchâtel	55:50,9	144. Coulon Bertrand	Boudry	1:00:50,7
22. Naizgi Simon	La Chaux-de-Fonds	45:56,2	59. Bachmann Dorian	Bienne	51:21,9	102. Zwygart David	Neuchâtel	55:53,9	145. Mauron Quentin	Fontaines	1:01:04,8
23. Probst David	Murten	46:00,7	60. Schnetz Emilien	Neuchâtel	51:24,0	103. Gosteli Noé	La Chaux-de-Fonds	55:54,2	146. Vaucher Julien	Cudrefin	1:01:14,4
24. Sandoz Xavier	La Chaux-de-Fonds	46:03,7	61. Messerli Nasko	Fleurier	51:24,0	104. Sutterliet Nicolas	Neuchâtel	56:00,0	147. Pfister Ludovic	Cudrefin	1:01:14,6
25. Billieux Jérémy	Neuchâtel	46:16,1	62. Herbadji Robin	Neuchâtel	51:24,7	105. Pittet Etienne	Biel	56:05,8	148. Ummel Eliot	Ponts-de-Martel	1:01:17,6
26. Jornod Florian	Marin	46:24,6	63. Aeschlimann Lionel	La Sagne	51:25,2	106. Messerli Bastien	Travers	56:20,3	149. Bohren Noah	Grandson	1:01:20,3
27. Graber Olivier	Bienne	46:45,3	64. Gosteli Elie	Les Pontins	51:25,6	107. Zanga Dylan	Neuchâtel	56:20,3	150. Peuvrel Benjamin	Chaux-de-Fonds	1:01:36,1
28. Jornod Tristan	Neuchâtel	46:51,2	65. Schürch Noam	Peseux	51:32,2	108. Moullet Yoann	Courrendlin	56:27,0	151. Laubscher Ken	Le Landeron	1:01:55,2
29. Solomon Samuel	Delémont	47:16,8	66. Terpino Marian	Le Locle	51:36,6	109. Isler Vincent	La Ferrière	56:31,1	152. Sanglard Noé	Bôle	1:01:55,5
30. Tynowski Emilien	Le Locle	47:17,7	67. Geiser Steven	Gals	51:37,6	110. Regazzi Bastien	Bienne	56:38,1	153. Kaeser Eliot	Chez-le-Bart	1:01:58,4
31. Kaech Nuno	Biel/Bienne	47:19,6	68. Michaud Romain	Marin-Epagnier	51:38,5	111. Borel Aharon	La Brevine	56:41,8	154. Progin Mathias	Neuchâtel	1:02:06,8
32. Longueira Kevin	La Chaux-de-Fonds	47:24,4	69. Zhioua Sami	Cortailod	51:46,2	112. Perrault	Neuchâtel	56:45,7	155. Boucard Théophile	Cossonay	1:02:08,8
33. Leu Maxence	Saint-Aubin-Sauges	47:32,4	70. Ribeiro Lima C.	Le Landeron	52:01,5	113. Capdeboscq Bastien	Bienne	56:51,2	156. Matheret Titouan	Neuchâtel	1:02:10,0
34. Tissot Fabian	La Chaux-de-Fonds	47:41,4	71. Delémont Quentin	Bienne	52:15,5	114. Otter Grégory	Fontainemelon	56:55,6	157. Florida Romain	Corcelles	1:02:34,6
35. Brunstein Laplace T.	Bienne	47:53,4	72. Perroud Kevin	Savièse	52:41,0	115. Perrenoud Valentin	Biel/Bienne	57:03,1	158. Lasset Martin	Fleurier	1:02:36,7
36. Rota Jonas	La Chaux-de-Fonds	47:54,6	73. Mella Gabriel	Corcelles	52:50,3	116. Deagost' Ivan	Colombier	57:04,5	159. Ciullo Gabriel	Colombier	1:03:00,2
37. Becker Adrien	Neuchâtel	47:59,5	74. Gyger Damien	Geneveys/Coffrane	52:51,3	117. Prouvost Sylvain	Neuchâtel	57:14,4	160. Moret Julien	Wavre	1:03:16,9
			75. Kausche Timon	Neuchâtel	52:57,1	118. Papaux Simon	Vuisternens/Ogoz	57:35,2	161. Grisel Samuel	Ponts-de-Martel	1:03:28,6
			76. Ibrahimovic Mirzet	Neuchâtel	52:59,9	119. Bergeruand Robin	Grandson	57:51,3	162. Gyuran Louis	Chaux-de-Fonds	1:03:34,4
			77. Perrotet Romain	Le Locle	53:00,8	120. Laoun Nicolas	La Chaux-de-Fonds	57:56,7	163. Hofmann Janic	Schönried	1:03:45,9
			78. Wilhelm Renaud	Bienne	53:25,9	121. Adem Avucu	Cressier	58:03,6	164. Ramseyer Caryl	Neuchâtel	1:03:48,9
			79. Fahrni Anthony	Neuchâtel	53:26,1	122. Diyari Eddi	Couvet	58:08,5	165. Varga Numa	Chaux-de-Fonds	1:04:23,8
			80. Bépoix Stéphane	Villers-le-Lac	53:30,1	123. Jeanneret Nicolas	Neuchâtel	58:08,9	166. Vermot Paul	Chaux-de-Fonds	1:04:33,0





Table of runner names and their finishing times, starting with 167. Gueissaz Laurent (1:04:47,2) and 168. Brajon Bruno (1:05:00,4).

Classement général

General ranking table starting with 1. Sintes Gabriel (1:53:11,5) and 2. Buonocore Ivan (1:58:07,5).

Table of runner names and their finishing times, starting with 16. Jornod Florian (2:17:46,8) and 17. Brunstein Laplace T. (2:18:28,0).

Table of runner names and their finishing times, starting with 67. Diyari Eddi (2:51:22,1) and 68. Jeanneret Nicolas (2:51:37,0).

Seniors M30

Seniors M30 ranking table starting with 1. Fleury Julien (38:19,8) and 2. Erard Maël (39:56,2).

Large table of runner names and their finishing times, starting with 13. Mettraux Julien (43:30,9) and 14. Gret Yann (43:33,6).















## ARCINFO

www.arcinfo.ch

12. Beuret Katja	Couvét	3:02:02,6
13. Gueissaz M.-M.	Môtiers	3:03:25,0
14. Benoit Anne	Gampelen	3:08:42,5
15. Fahrni Nathalie	Rochefort	3:08:47,1
16. Chapatte Coraline	Neuchâtel	3:08:55,7
17. Reichen Emilie	Villiers	3:10:59,5
18. Ducraux Genevieve	Marin	3:13:09,8
19. Zwiacker Carine	Marin	3:13:17,3
20. Gréguitch Cécile	Neuchâtel	3:14:59,7
21. Castaneda-Rich Lina	Saint-Blaise	3:16:50,1
22. Vilanova Ana	Marin	3:18:36,5
23. Wildhaber Nataliya	St-Blaise	3:19:20,2
24. Ruedin Anne Sylvie	Neuchâtel	3:19:22,9
25. Perinetti Carole	Chaux-de-Fonds	3:20:45,1
26. Wavre Sandrine	Colombier	3:30:17,6
27. Joray Karen	Vilars	3:31:01,1
28. Donzé Carole	Neuchâtel	3:35:55,3
29. Castell Duchosal C.	Bevaix	3:49:07,8
30. Baumann Valérie	Noiraigue	3:53:13,9
31. Panozzo Daniela	Marin	3:53:30,6
32. Schlaepfer Florence	Bevaix	4:00:14,8
33. Da Silva Sandrine	Cortailod	4:02:09,6

## Dames W50

1. Yerly Laurence	Cernier	48:46,6
2. Isler Corinne	La Cibourg	53:36,9
3. Gagg Nadia	St-Aubin-Sauges	54:54,5
4. Loro Maryse	Colombier	56:42,2
5. Renna Donata	Wavre	58:01,6
6. Meylan Myriam	Marin-Epagnier	59:19,6
7. Cachelin Madeleine	Les Vieux Prés	59:22,5
8. Ducommun Sandrine	Colombier	59:44,3
9. Bilger Béatrice	Geneveys/Coffrane	1:01:10,3
10. Thévenaz Florence	Cortailod	1:01:11,4
11. Sapin Francesca	Wavre	1:02:12,9
12. Roueche Laurence	Chaux-de-Fonds	1:02:36,1
13. Schneider Sylvie	Neuchâtel	1:02:39,6
14. Jeckelmann Nancy	Chez-le-Bart	1:03:43,4

15. Kohli-Humair Tania	Neuchâtel	1:04:37,8
16. Moscatello Rina	Marin	1:04:57,9
17. Stanyer Kate	Chaux-de-Fonds	1:05:34,3
18. Biundo Maria	Cressier	1:08:21,2
19. Homberger Cécile	Marin	1:08:36,1
20. Castañé Eva	Le Landeron	1:09:26,9
21. Schumacher C.-Lise	Bevaix	1:10:11,2
22. Chau Sophie	Peseux	1:10:17,3
23. Barfuss Catherine	Chaux-de-Fonds	1:10:56,9
24. Schwab Sandrine	Ponts-de-Martel	1:11:39,6
25. Chevènement Janique	Chaux-de-Fonds	1:11:43,5
26. Seullerot Isabelle	Salvenach	1:12:41,2
27. Menghini Lara	Saint-Blaise	1:13:28,2
28. Walder Pfyffer Anne	Neuchâtel	1:13:32,8
29. Humbert-Droz M.	Neuchâtel	1:14:02,9
30. Pollet-Bolon A.-Laure	Cortailod	1:14:28,1
31. Osorio Rosa	Geneveys/Coffrane	1:17:34,8
32. Pasquereau V.	Neuchâtel	1:20:06,5
33. Malherbe Isabelle	Neuchâtel	1:20:21,7
34. Droz-Dit-Busset M.-Ch.	Marin-Epagnier	1:28:30,4

## Classement général

1. Yerly Laurence	Cernier	2:21:59,2
2. Isler Corinne	La Cibourg	2:36:33,8
3. Gagg Nadia	St-Aubin-Sauges	2:41:30,0
4. Loro Maryse	Colombier	2:46:54,8
5. Renna Donata	Wavre	2:50:36,1
6. Cachelin Madeleine	Les Vieux Prés	2:52:45,7
7. Meylan Myriam	Marin-Epagnier	2:53:48,3
8. Thévenaz Florence	Cortailod	2:59:38,2
9. Bilger Béatrice	Geneveys/Coffrane	3:00:56,0
10. Schneider Sylvie	Neuchâtel	3:03:26,6
11. Roueche Laurence	Chaux-de-Fonds	3:06:12,1
12. Jeckelmann Nancy	Chez-le-Bart	3:09:28,6
13. Stanyer Kate	Chaux-de-Fonds	3:14:58,3
14. Homberger Cécile	Marin	3:22:42,2
15. Schwab Sandrine	Ponts-de-Martel	3:25:03,6
16. Schumacher C.-Lise	Bevaix	3:26:41,3
17. Chau Sophie	Peseux	3:28:00,3

18. Seullerot Isabelle	Salvenach	3:33:03,5
19. Barfuss Catherine	Chaux-de-Fonds	3:37:54,4
20. Menghini Lara	St-Blaise	3:38:12,2
21. Humbert-Droz M.	Neuchâtel	3:38:20,0
22. Walder Pfyffer Anne	Neuchâtel	3:39:30,8
23. Osorio Rosa	Geneveys/Coffrane	3:52:13,7

## Dames W60

1. Brunner Clairelise	La Chaux-de-Fonds	59:29,5
2. Hadorn Nicole	Chézard-St-Martin	1:00:58,6
3. Baptista Fatima	St-Aubin-Sauges	1:03:33,7
4. Gaillard Christine	Neuchâtel	1:04:11,8
5. Mamie Sabine	La Neuveville	1:08:31,1
6. Mercati Danielle	Neuchâtel	1:10:30,4
7. Cravero Charlotte	Marin-Epagnier	1:12:15,2
8. Pfeiffer Martine	Bevaix	1:13:17,6
9. Fattou Nicole	Fontaines	1:14:16,2
10. Jacot Marianne	Neuchâtel	1:17:56,5
11. Mottier Andree	Cornaux	1:20:07,1

## Classement général

1. Hadorn Nicole	Chézard-St-Martin	2:59:13,4
2. Gaillard Christine	Neuchâtel	3:04:41,0
3. Baptista Fatima	St-Aubin-Sauges	3:04:46,9
4. Cravero Charlotte	Marin-Epagnier	3:29:28,6
5. Pfeiffer Martine	Bevaix	3:34:04,1
6. Fattou Nicole	Fontaines	3:34:22,2
7. Jacot Marianne	Neuchâtel	3:46:10,8
8. Mottier Andree	Cornaux	3:57:09,5

## Juniors U20W

1. Berger Inès	Cormondrèche	48:12,8
2. Roth Selina	Sonvilier	49:23,2
3. Chiffelle Inès	Lignières	55:49,9

4. Bonnin Morgane	Les Gras	57:14,0
5. Pittet Emilie	Couvét	58:39,1
6. Python Elodie	Boveresse	1:00:39,8
7. Chopard Lia	Boudevilliers	1:01:56,2
8. Beljean Timéa	Cernier	1:01:56,3
9. Clark Elwenn	Colombier	1:03:03,4
10. Kuhn Harper	Neuchâtel	1:03:42,5
11. Dufour Noémie	Renan	1:04:47,2
12. Robert Anaïs	Chaux-de-Fonds	1:04:54,4
13. Cortat Naya	Chaux-de-Fonds	1:05:03,2
14. Maquet Lena	Cernier	1:05:08,3
15. Zilla Inès	Neuchâtel	1:06:03,8
16. Brauen Mathilde	Geneveys/Coffrane	1:06:15,4
17. Challandes Louane	Valangin	1:06:37,0
18. Schelker Leticia	Gals	1:06:45,0
19. Audétat Eileen	Fleurier	1:07:14,8
20. Honsberger Sarah	Neuchâtel	1:08:53,4
21. Pittet Pauline	Couvét	1:09:28,1
22. Renaud Julie	St-Blaise	1:13:38,1
23. Schenk Estelle	Colombier	1:14:31,8
24. Pellegrini Luana	Le Landeron	1:14:32,5
25. Cuche Lorane	Neuchâtel	1:15:06,4
26. Barbier Emma	Le Landeron	1:15:17,4
27. Humbert-Droz Léa	Lignières	1:29:29,1
28. Conrad Félícia	Lignières	1:30:50,9

## Classement général

1. Roth Selina	Sonvilier	2:22:37,5
2. Chiffelle Inès	Lignières	2:41:28,4
3. Bonnin Morgane	Les Gras	2:51:10,9
4. Pittet Emilie	Couvét	2:55:54,7
5. Robert Anaïs	Chaux-de-Fonds	3:03:07,5
6. Chopard Lia	Boudevilliers	3:05:20,4
7. Beljean Timéa	Cernier	3:05:21,2
8. Dufour Noémie	Renan	3:05:25,4
9. Cortat Naya	Chaux-de-Fonds	3:06:09,1
10. Maquet Lena	Cernier	3:11:43,9
11. Brauen Mathilde	Geneveys/Coffrane	3:16:47,4
12. Challandes Louane	Valangin	3:17:22,1
13. Pittet Pauline	Couvét	3:23:11,8



Experts  
en solutions  
énergétiques  
globales

## ET SI NOUS ACCÉLÉRIONS LE PROCESSUS DE DÉCISION ?

Il faut agir maintenant et changer notre manière de voir le monde.  
Consommer différemment les énergies et modifier nos habitudes.

VOTRE FUTUR, C'EST NOTRE PRÉSENT

groupe 

groupe-e.ch











10065 Castioni Cuche A.	Neuchâtel	1:57:16,9	10055 Facchinetti Joëlle	Marin-Epagnier	1:49:20,8	10297 Hofer Jean-Marc	Lamboing	1:38:16,1	10050 Maire Amandine	Les Brenets	1:52:13,4
10146 Cattin Mary-Laure	Le Locle	1:58:39,0	10192 Fallet Lucien	Neuchâtel	1:52:21,3	10214 Hostettler Rolf	Ponts-de-Martel	1:49:50,8	10098 Mairy Céline	Fleurier	1:29:38,6
10149 Challandes Sabine	Fontaines	1:58:38,2	10193 Fallet Irène	Neuchâtel	2:11:21,3	10369 Houkponou S. B.	Neuchâtel	1:49:41,1	10389 Mangia Sebastiano	Cortailod	1:36:40,7
10165 Chanson Christian	Wavre	1:50:08,0	10359 Fallet Monique	Fontaines	1:42:07,5	10004 Hugi Nathalie	La Sagne	1:32:01,0	10143 Marié Heubi Sylviane	Peseux	1:34:51,3
10199 Chassot Jacqueline	Cudrefin	1:54:36,4	10356 Falquet Marianna	Le Landeron	1:41:54,5	10170 Huguenin Marianne	Noiraigue	1:57:10,5	10285 Marquis Fabienne	Neuchâtel	1:38:35,3
10150 Châtelain Marie	Diesse	2:04:59,1	10251 Favre Christelle	Gals	1:42:11,6	10012 Humbert-Droz Sarah	Môtier	2:04:02,1	10421 Marzo Virginie	Boudevilliers	1:42:14,8
10033 Châtelain Valérie	Geneveys/Coffrane	1:51:17,5	10398 Favre Aurélie	Le Landeron	2:01:35,8	10195 Hurni Camille	Neuchâtel	2:11:35,9	10264 Melcarne Cornelia	Cudrefin	1:37:42,6
10237 Chau Isabelle	Neuchâtel	1:46:20,6	10252 Fernandes Alyssa	Prêles	1:49:54,5	10388 Ilazi Egzona	Wavre	1:50:28,6	10141 Millet Cécile	Savagnier	2:14:28,4
10206 Chaudron E.	Gampelen	1:57:54,1	10035 Fernandez Carmo	Chaux-de-Fonds	1:47:59,9	10548 Irminger Ariane	Neuchâtel	1:36:02,5	10072 Minder M-Christine	Hauterive	1:47:18,3
10070 Chevance F.	Neuchâtel	1:47:18,8	10392 Fernandez Maria J.	Chaux-de-Fonds	1:53:07,4	10036 Jaccoud Cédric	Savagnier	1:42:14,9	10261 Morais Claudia	Marin	1:49:41,1
10139 Chopard Stéphanie	Fleurier	1:55:28,0	10047 Ferreira De Barros M.	Le Landeron	1:45:15,9	10152 Jaccoud Régine	Savagnier	1:42:05,7	10248 Moreira Maria	Saint-Aubin	1:47:13,0
10349 Ciarleglio Michel	Cortailod	1:33:30,2	4112 Fesselet Chloé	Maiche	1:50:57,2	10414 Jacolet Michel	Neuchâtel	1:24:36,2	10249 Moreira Mélanie	Neuchâtel	1:51:51,7
10002 Claude Gersonete	Neuchâtel	1:35:03,0	10387 Fesselet Léna	Maiche	1:50:58,8	10323 Jacot Valérie	Le Landeron	1:56:20,4	10376 Mota Maria Adélia	Neuchâtel	1:39:38,7
10177 Claude Milena	Cudrefin	1:37:40,9	10364 Fischer Isabelle	Bienne	1:53:58,4	10333 Jeanneret Sylvie	Chézard-St-Martin	1:41:21,6	10216 Muriset Béatrice	Cernier	1:43:58,4
10422 Claude Yvan	Gals	1:45:33,5	10391 Florey Claudine	Marin-Epagnier	2:01:33,0	10171 Junod Yvonne	Geneveys/Coffrane	1:57:10,6	10130 Nanga Marlyse	Bienne	1:35:51,8
10370 Cochet-Sebastian N.	La Neuveville	1:42:08,8	10060 Flury Natacha	Dombresson	1:49:22,9	10096 Jutzeler Valérie	Couvvet	1:49:39,7	10574 Neuville Mickael	Dombresson	1:33:46,5
10367 Combépine France	St-Blaise	1:41:09,2	10111 Fretigny Genevieve	Le Beaulieu	1:47:16,2	10052 Kaeser Jacqueline	Cortailod	1:40:16,4	10163 Nicole Pascal	Chaux-de-Fonds	1:24:35,8
10144 Conrad Marianne	Cernier	1:43:58,7	10296 Frey Myriam	Savagnier	1:56:36,5	10158 Kaltenrieder Ch.	Courtelay	1:44:55,1	10419 Nunes Lucia	Champagne	1:36:26,0
10218 Cosandier Veronica	Boudevilliers	1:57:47,5	10409 Gassmann René	Fontainemelon	1:36:53,7	10136 Knuchel Laetitia	Fleurier	2:18:44,4	10571 Ody Marcel	Cernier	1:37:45,4
10045 Cottet Brigliano Ch.	Montmollin	1:51:17,1	10394 Gauchat Sandra	Lignières	1:56:02,1	10339 Labourey Christine	Fontainemelon	1:22:27,7	10383 Panzera Frédéric	Colombier NE	1:39:12,3
10555 Cuche Audrey	Villiers	1:53:59,3	10412 Gauchat Martine	La Neuveville	1:34:43,1	10242 Lacham Menana	Colombier	1:33:38,2	10185 Papaux Florence	Marin	2:01:59,2
10230 Da Silva O. N. M.a S.	Neuchâtel	1:34:51,8	10365 Gauthier Dominique	Le Landeron	1:53:58,1	10138 Le Boursicault L.	Fleurier	2:02:08,6	217 Paroz Michèle	Colombier	1:37:28,5
10408 Daepf Jennifer	Biel/Bienne	2:01:53,8	10366 Gauthier Ariane	Le Landeron	1:41:10,4	10410 Lebet Natacha	Biel/Bienne	2:01:54,0	10425 Paroz Isabelle	Cudrefin	1:42:46,5
10378 De Oliveira E. S. C. V.	Le Locle	1:50:00,3	10161 Giroud Gina	Chaux-de-Fonds	1:51:55,1	10423 Lemaitre Celine	Fleurier	2:18:45,1	10226 Patriarca Annabelle	St-Imier	1:44:39,2
10025 Descloids Valérie	Chézard-St-Martin	1:41:21,7	10168 Golfier Pierre-Yves	La Neuveville	1:28:59,9	10239 Lemercier Baptiste	Entre les fourgs	1:41:36,9	10209 Pellaton Damien	Cornaux	1:46:15,7
10238 Diallo Oussmane	Milvignes	1:39:41,1	10558 Grand Daniela	Cressier	1:46:41,0	4294 Liani Grossen C.	Corcelles	1:35:29,1	10401 Pellegrini Lucilla	Le Landeron	1:35:36,5
10228 Divjak Marie	Sonceboz	2:11:55,3	10240 Gresset-Beatrix T.	Entre les fourgs	1:40:17,4	10377 Lima Angelina	Le Landeron	1:54:18,5	10224 Pepe Antoinette	St-Imier	1:37:28,8
10227 Do Santos Maria D.	St-Imier	2:11:55,2	10037 Grivel Gisele	Cortailod	1:41:35,0	10235 Loeffel J-Christophe	Lignières	1:28:04,2	10445 Pereira Sonia	Neuchâtel	1:51:52,2
10403 Donzel Yves	Orvin	1:52:13,9	10172 Gros Nicole	St-Blaise	1:45:32,9	10380 Losada Corinne	Neuchâtel	1:42:12,1	10417 Petermann Micheline	Cornaux	1:36:29,2
10038 Dubach Fabienne	Yverdon-les-Bains	1:57:40,8	10184 Guinand Julianne	Neuchâtel	2:01:59,0	10000 Lozano Pedro	Neuchâtel	1:34:14,9	10128 Pierré Marie-Aude	Montlebon	1:39:35,8
10001 Dubois Pierre-Alain	Boudry	1:27:17,7	10402 Güngerich Sandrine	Le Landeron	1:50:02,3	10005 Lucea Eleonore	Couvvet	1:28:21,5	10576 Pieters Socrate	Dombresson	1:42:44,6
10358 Durupt Marie-Laure	Le Landeron	1:45:01,2	10026 Guyot Colette	Chaux de Fonds	1:42:18,6	10357 Maffei Caroline	Cressier	1:45:00,9	10560 Pingeon Véronique	Enges	1:37:44,6
10272 Eichenberger Marc	Le Locle	1:36:33,3	10112 Gyger Denis	Bôle	1:34:17,9	10379 Maia Da Silva Tiago F.	Le Locle	1:58:55,7	10131 Pinheiro de Oliveira V.	Le Locle	1:50:00,5
10416 Elbourakadi Saida	Fleurier	1:55:30,3	10260 Hauert Samantha	Cornaux	1:50:28,7	10073 Maillard Frédéric	Cortailod	2:01:23,0	10256 Pisonero Marilena	Cortailod	1:25:09,5
10223 Emel Géraldine	Morteau	1:56:24,2	10069 Held Azokly D.	Cortailod	1:46:23,2	3361 Maire Joëlle	Buttes	1:39:54,5	10114 Pittet Sonia	Couvvet	1:29:39,9
10178 Estoppey Céline	Chaux-de-Fonds	1:41:36,3	10010 Herrmann Paula	Geneveys/Coffrane	1:57:16,7	10021 Maire Françoise	Cressier	1:57:14,9	10553 Pitussi Laurent	Chézard-St-Martin	1:28:04,7

**DURANT DES MOIS,  
IL SE FAIT BROSSER.  
POUR MIEUX  
CARESSER  
VOS PAPILLES.**

[GRUYERE.COM/FILIERE](http://GRUYERE.COM/FILIERE)

**LE GRUYÈRE®**  
SWITZERLAND 

LE GOÛT DES SUISSES DEPUIS 1115.

numéro 10



# Classement toutes catégories - 3<sup>e</sup> étape et général

## Dames

1. Gauthier Romane	Le Noirmont	45:46,7	83. Morel Jodie	Chaux-de-Fonds	1:00:05,5	128. Schneider Sylvie	Neuchâtel	1:02:39,6	173. Robert Anais	Chaux-de-Fonds	1:04:54,4
2. Geiser Nathalie	Neuchâtel	46:13,8	84. Rognon Anais	Les Fins	1:00:14,6	129. Beuret Katja	Couvét	1:02:40,2	174. Chapatte Coraline	Neuchâtel	1:04:55,7
3. Monney Marion	Corpataux	46:49,9	85. Molliet Nadia	Colombier	1:00:15,5	130. Montanari Elisa	Chaux-de-Fonds	1:02:44,5	175. Zwiackar Carine	Marin	1:04:56,9
4. Berger Inès	Cormondrèche	48:12,8	86. Roulin Roxanne	Bienne	1:00:16,6	131. Geneux Sophie	Le Landeron	1:02:45,0	176. Moscatello Rina	Marin	1:04:57,9
5. Deagostini Margaux	Colombier	48:27,1	87. Perrin Jennifer	Couvét	1:00:21,1	132. Roemer Andrine	Le Landeron	1:02:49,4	177. Audétat Catherine	Fleurier	1:04:58,5
6. Yerly Laurence	Cernier	48:46,6	88. Nanchen Florence	Cressier	1:00:22,0	133. Desaulles Sandrine	Dombresson	1:02:49,4	178. Cortat Naya	Chaux-de-Fonds	1:05:03,2
7. Tavernier Aline	Neuchâtel	48:59,1	89. Garcia Mariana	Neuchâtel	1:00:25,7	134. Benoit Anne	Gampelen	1:02:51,2	179. Ducraux Genevieve	Marin	1:05:05,3
8. Roth Selina	Sonvilier	49:23,2	90. Gremaud Sarah	Wavre	1:00:25,8	135. Wahl Marie	Mur (Vully) FR	1:02:52,1	180. Maquet Lena	Cernier	1:05:08,3
9. Wallon Valentine	La Chaux-de-Fonds	49:33,7	91. Cibotto Delphine	Neuchâtel	1:00:28,6	136. Geiser Aurélie	Le Landeron	1:02:54,4	181. Jobin Sandy	Dombresson	1:05:08,8
10. Morgado Madalena	Courtépín	49:58,4	92. Simonin Elodie	Couvét	1:00:32,4	137. Bellini-Haus Magalie	Montmolin	1:02:55,4	182. Gueissaz Louise	Biel/Bienne	1:05:09,7
11. Luthi Cindy	Saint-Blaise	50:19,5	93. Challandes Isalyne	Cortailod	1:00:36,8	138. Santos Andrea	Neuchâtel	1:02:55,8	183. Proserpi Alessia	Neuchâtel	1:05:10,9
12. Montero Suarez Célia	Le Landeron	51:26,4	94. Cernicky Alana	Marin-Epagnier	1:00:38,6	139. Serp Isabelle	Ins	1:02:56,0	184. Gobat Clivia	Bullet	1:05:11,9
13. Darbellay Florence	Neuchâtel	51:48,1	95. Python Elodie	Boveresse	1:00:39,8	140. Fleury Sandra	Le Landeron	1:02:57,5	185. Reichen Emilie	Villiers	1:05:12,0
14. Nappiot Anne	Colombier	51:59,9	96. Tonini Charlotte	Dombresson	1:00:49,7	141. Marguet Anaëlle	Cx-Péguignot	1:02:59,3	186. Monteiro Soraya	Biel/Bienne	1:05:20,3
15. Jallard Monica	Fontaines	52:04,1	97. Faustmann Pauline	St-Aubin-Sauges	1:00:51,3	142. Niggli Joëlle	Chaux-de-Fonds	1:03:02,7	187. Gréguitch Cécile	Neuchâtel	1:05:22,3
16. Racine Isabelle	Fleurier	52:21,2	98. Labarraque Hélène	Biel/Bienne	1:00:55,3	143. Clark Elwenn	Colombier	1:03:03,4	188. Stanyer Kate	Chaux-de-Fonds	1:05:34,3
17. Desjeux Amandine	La Neuveville	52:21,4	99. Hadorn Nicole	Chézard-St-Martin	1:00:58,6	144. Silagy Julie	Hauterive	1:03:06,5	189. Schöpfer Jessica	La Neuveville	1:05:35,4
18. Laurent Alexandra	Neuchâtel	52:31,7	100. Bilger Béatrice	Geneveys/Coffrane	1:01:10,3	145. Jutzi Barbara	Neuchâtel	1:03:13,2	190. Mamin Marine	Neuchâtel	1:05:43,5
19. Thévenaz Stéphanie	La Chaux-de-Fonds	52:54,9	101. Thévenaz Florence	Cortailod	1:01:11,4	146. Zimmermann Angela	Neuchâtel	1:03:26,7	191. Cornuz Caroline	Chez-le-Bart	1:05:51,8
20. Clerc-Schoeni Céline	Bôle	52:59,7	102. Micoccio Roberta	Lausanne	1:01:13,1	147. Pellaton Lisa	Fontaines	1:03:28,2	192. Sidler Clara	Bienne	1:05:59,0
21. Russo Virginie	Neuchâtel	53:03,1	103. Bourdon Maude	Orvin	1:01:15,8	148. Benoit Kathrin	Colombier	1:03:28,2	193. Zilla Inès	Neuchâtel	1:06:03,8
22. Maurer Valérie	Neuchâtel	53:03,1	104. Perriraz Margaux	Neuchâtel	1:01:20,0	149. Baptista Fatima	St-Aubin-Sauges	1:03:33,7	194. Romanens Justine	Sorens	1:06:05,5
23. Nater Géraldine	Cortailod	53:19,1	105. Tamburini Morena	Colombier	1:01:24,6	150. Racine Océane	Fleurier	1:03:35,7	195. Fueri Nora	Neuchâtel	1:06:09,2
24. Isler Corinne	La Cibourg	53:36,9	106. Hinkel Muriel	Lamboing	1:01:31,2	151. Kuhn Harper	Neuchâtel	1:03:42,5	196. Brauen Mathilde	Geneveys/Coffrane	1:06:15,4
25. Weible Louise	Neuchâtel	54:32,0	107. Gueissaz M.-M.	Môtiers	1:01:39,8	152. Jeckelmann Nancy	Chez-le-Bart	1:03:43,4	197. Deplette Melly	Chaux-de-Fonds	1:06:17,7
26. Meylan Julie	Neuchâtel	54:38,5	108. Da Silva Matos A. R.	Couvét	1:01:42,1	153. Gosse Morgane	Cernier	1:03:44,9	198. Tschäppät Manon	Fleurier	1:06:23,5
27. Naegeli Cynthia	St-Aubin-Sauges	54:38,7	109. Vuille Gabrielle	Neuchâtel	1:01:43,4	154. Ramos Déborah	Chez-le-Bart	1:03:50,9	199. Jaggi Sylvie	Colombier	1:06:26,6
28. Gagg Nadia	St-Aubin-Sauges	54:54,5	110. Montavon Evelyne	Gletterens	1:01:47,3	155. Duvoisin Pauline	Geneveys/Coffrane	1:03:55,3	200. Bezençon Orlane	Chavornay	1:06:26,8
29. J.-Richard-dit-Bressel N.	Auvernier	55:00,0	111. Poggiali Gaëlle	Neuchâtel	1:01:56,1	156. Löffel Sophie	Cornaux	1:03:56,1	201. Roulet Odile	Neuchâtel	1:06:28,2
30. Soguel Cornelia	Marin	55:01,9	112. Chopard Lia	Boudevilliers	1:01:56,2	157. Ericson Célia	Neuchâtel	1:04:03,0	202. Bergeron-Laliberté S.	Köniz	1:06:28,2
31. Ghisletta Bérengère	La Chaux-de-Fonds	55:04,0	113. Beljean Timéa	Cernier	1:01:56,3	158. Bernetti Marie	Renens	1:04:04,0	203. Furrer Virginie	Bevaix	1:06:28,6
32. Fleury Alessia	Neuchâtel	55:20,4	114. Simoes Rachel	Marin	1:01:59,2	159. Pietronigro Fiona	Biel/Bienne	1:04:06,8	204. Challandes Louane	Valangin	1:06:37,0
33. Froidevaux Pauline	La Chaux-de-Fonds	55:40,9	115. Calame Debora	Le Landeron	1:02:12,5	160. Gaillard Christine	Neuchâtel	1:04:11,8	205. Stokkermans Josette	Neuchâtel	1:06:37,7
34. Chiffelle Inès	Lignières	55:49,9	116. Sapin Francesca	Wavre	1:02:12,9	161. Teodorescu Cristina	Neuchâtel	1:04:18,2	206. Steiner Maude	Biel/Bienne	1:06:44,7
35. Romano Vanessa	Le Landeron	55:56,6	117. Diacon Pauline	Dombresson	1:02:17,9	162. Granddidier Clélia	St-Blaise	1:04:25,6	207. Schelker Leticia	Gals	1:06:45,0
36. Caron Valérie	Bôle	56:02,3	118. Rey Marie-Claude	Sugiez	1:02:19,0	163. Daudé Bérengère	Chaux-de-Fonds	1:04:32,2	208. Rose Lucy	Neuchâtel	1:06:45,6
37. Ecklin Léane	Neuchâtel	56:06,5	119. Vuilleumier Jil	Neuchâtel	1:02:21,1	164. Schmid Laetitia	Muntelier	1:04:36,9	209. Renard Céline	Neuchâtel	1:06:45,9
38. Mendes Debora	Charmey (Gruyère)	56:08,2	120. Thevenon Marie	Finin	1:02:24,7	165. Kohli-Humair Tania	Neuchâtel	1:04:37,8	210. Gosteli Emilie	La Ferrière	1:06:54,1
39. Regli Barbara	Gals	56:08,8	121. Lambert A.-Chantal	Le Landeron	1:02:25,2	166. Dolea Dora	Neuchâtel	1:04:42,5	211. Gaille Céline	St-Blaise	1:06:58,5
40. Viscolo Anne-Sophie	Neuchâtel	56:11,0	122. Dos Reis Belmiba	Cressier	1:02:29,8	167. Olivieri Tatiana	Neuchâtel	1:04:43,2	212. Gagnebin Marisis	Marin-Epagnier	1:07:02,0
41. Scyboz Laetitia	Morlon	56:11,5	123. Cortat Lysiane	Chaux-de-Fonds	1:02:31,7	168. Carrel Clemence	Nods	1:04:43,2	213. Fama Charlotte	Neuchâtel	1:07:02,0
42. Buschini Anne-Laure	Saint-Blaise	56:16,0	124. Nicoud Delphine	Marin	1:02:33,2	169. Michaud Léa	Marin-Epagnier	1:04:44,3	214. Le Joly Gwenolynn	Corcelles	1:07:03,8
43. Burkhalter Zora	Mont-sur-Lausanne	56:27,2	125. Girardet Alexia	Colombier	1:02:35,2	170. Dufour Noémie	Renan	1:04:47,2	215. Fassbind Marine	Chesalles/Moudon	1:07:05,9
44. Grosjean Vanvlaenderen M.	Colombier	56:29,8	126. Studer Maude	Chaux-de-Fonds	1:02:35,3	171. Laville Charliène	Bossonnens	1:04:53,9	216. Rinieri Sophie	Neuchâtel	1:07:10,8
45. Loro Maryse	Colombier	56:42,2	127. Roueche Laurence	Chaux-de-Fonds	1:02:36,1	172. Regli Léonie	Neuchâtel	1:04:54,0	217. Audétat Eileen	Fleurier	1:07:14,8



















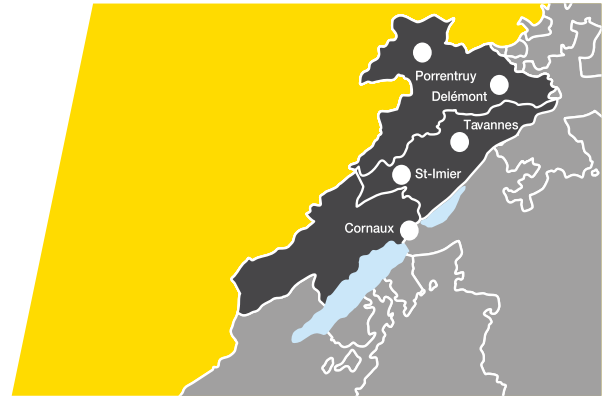












# Votre éco-constructeur



## 12 Domaines de compétences

- ! Entreprise générale/Entreprise totale
- ! Rénovations et assainissements
- ! Béton armé et maçonnerie
- ! Ouvrages d'art en béton armé
- ! Génie civil
- ! Terrassements et travaux spéciaux
- ! Revêtements bitumineux
- ! Travaux hydrauliques
- ! Renaturation et protection contre les crues/ Génie hydraulique
- ! Valorisation des matériaux
- ! Déconstruction et désamiantage
- ! Peinture et plâtrerie



Tournesol, Marin, M. Schreyer



À la recherche d'un nouveau défi ? Rejoignez nous !  
[www.martiarcjura.ch/fr/emplois](http://www.martiarcjura.ch/fr/emplois)